

## Профилактика коронавирусной инфекции

Нам теперь известно, что коронавирус передается не только воздушно-капельным, но, возможно, и воздушно-пылевым путем, плюс контактный и фекально-оральный. Можно заразиться через грязную посуду. Можно заразиться при приготовлении инфицированной пищи – мяса, морепродуктов. При температурной обработке вирус погибнет, употреблять их в пищу – безопасно, но тот, кто готовил, имел контакт с сырыми продуктами, может заболеть.

Чтобы защититься от коронавируса, ВОЗ, Роспотребнадзор и врачи инфекционисты советуют соблюдать следующие правила:

- 1. Чаще мойте руки с мылом.** Это поможет удалить вирусы. Если нет такой возможности – протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.
- 2. Держитесь подальше от мест скопления людей.** Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если есть возможность дойти до нужного места пешком или доехать на своей машине – сделайте это. Откажитесь от похода в театры и кино, на выставки и концерты. Продукты закупайте на неделю вперед. Если же вы оказались в общественном месте, держитесь от людей на расстоянии не менее 1 м.
- 3. Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.** Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте. Если их не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но ни в коем случае в ладони.
- 4. Сведите к минимуму тактильные контакты.** Не целоваться, не обниматься, не здороваться за руку! В качестве приветствия помашите рукой или кивните головой.
- 5. Носите медицинскую маску.** Она не дает надежной защиты от попадания вируса в ваш организм, но защитит ваших коллег от вашего вируса, если вы его подхватили. Маску надо менять каждые 2 часа.
- 6. Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо.** Никаких сашими, карпаччо, строгонины, хе и стейков с кровью! Мясо и рыбу можно есть только после тепловой обработки до полной готовности.
- 7. Ведите здоровый образ жизни.** От COVID-19 нет специфического лечения, но если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой. Откажитесь от курения и алкоголя.

### На работе

- Если ваша профессия позволяет трудиться дистанционно, договоритесь со своим работодателем и работайте из дома – это сведет к минимуму риск заражения коронавирусом.

- Если вынуждены ходить в офис, как можно чаще протирайте и дезинфицируйте дверные ручки, поверхность стола, клавиатуру компьютера, мобильный телефон. Лучше опять-таки спиртосодержащими средствами.
- Держитесь подальше от коллег – на расстоянии не менее 1 м.
- Если вы работаете на рынке или в магазине, мойте руки с мылом после каждого контакта с мясом или рыбой. Проводите дезинфекцию оборудования и рабочего места хотя бы раз в день. Надевайте защитные халаты (фартуки), перчатки и маску. По окончании работы, снимайте защитную одежду и стирайте ее.

## **Дома**

- Тщательно мойте посуду, особенно после сырого мяса и рыбы. А затем – руки.
- Заведите отдельные разделочные доски для сырого мяса и рыбы и готовых блюд.
- Как можно чаще проводите влажную уборку, вытирайте пыль, дезинфицируйте поверхности.
- Если кто-то из членов вашей семьи заболел, изолируйте его в отдельной комнате, выделите ему отдельную посуду. Если нет возможности выделить для него целую комнату – держитесь от него на расстоянии не менее 1 м. Ограничьте его контакты с родственниками. В группе риска – дети, пожилые и люди с хроническими болезнями.

## **В общественном транспорте**

- По возможности старайтесь не трогать поручни. Лучше прислонитесь к чему-то, чтобы не упасть. Если держались за поручень – протрите руки спиртосодержащим средством.
- Не трогайте руками лицо, особенно нос, рот и глаза.
- Носите медицинскую маску.